

DENKEN  
MÜSSEN  
**DÜRFEN**  
WIRK  
DENKEN

3E Coaching

Tiefer gehen, mehr verstehen, dein  
Drehbuch erneuern.

Mach, was dich wirklich weiter bringt.

# Kennst du das?

| **Sackgassen, diffuse Gefühle und du machst „es“ einfach nicht |**

Jobmässig steckst du in denselben Sackgassen fest – gleiche Situationen, gleiche Trigger, gleiche Reaktionen. Und du weißt: **So willst du eigentlich nicht arbeiten.**

Oder dieses diffuse Gefühl: Unter der Oberfläche arbeitet etwas gegen dich, das du nicht greifen kannst. **Im Joballtag bremst dich „etwas“ spürbar aus.**

Du hast dich beraten lassen, To-do-Listen, Tipps und Merktzettel bekommen. Jetzt musst du „es nur noch“ umsetzen. **Du nimmst „es“ dir immer wieder vor – machst es aber nicht.**

| Was dich im Job blockiert, hat oft eine Geschichte. Da gehen wir ran...|

# Du denkst...

## | Was ich oft von meinen Coachees höre |

Wenn ich jetzt nicht dahinter komme, einen echten Durchbruch erziele und wirklich was ändere: **Dann wird es eng – beruflich und privat.**

Ich habe dutzende DIY Workbooks rumliegen. Tipps zur Selbstoptimierung wirken bei mir nicht: **Ich bekomme den Schalter nicht umgelegt: Warum, keine Ahnung.**

Ich vermute: **Du folgst einem inneren Drehbuch, das einmal sinnvoll war – jetzt aber nicht mehr.** Da steht was drin, was dir heute die Probleme bereitet.

Lass uns dieses Drehbuch verändern.

| Klassisches Coaching reicht nicht und Therapie wäre zu viel. 3E Coaching könnte passen... |





3E Coaching: Wenn das Problem nicht dein Job ist.  
Sondern dein Drehbuch.  
Wir schauen dein inneres Drehbuch an und  
schreiben eine Version, die heute zu dir passt.

# Was dir helfen könnte

## | Was wir im 3E Coaching machen |

- 1:** Deine berufliche und private Situation ausleuchten – wie sie ist, wie sie war und wo genau du feststeckst.
- 2:** Herausarbeiten, was psychologisch hier zusammen kommen könnte und dich so sein lässt, wie du bist.
- 3:** An den Knackpunkt gehen, nämlich dein Lebens-Drehbuch, das wir hinterfragen und anpassen, so dass deine Situation sich wirklich ändert.
- 4:** Passend zu dir neue Denk- und Verhaltensweisen ausprobieren, die dich anders werden lassen und du merkst, wie dein neues Drehbuch dich weiter bringt.

| Jetzt arbeitest du so an dir, dass es auch hält...|



3E – Do what matters: Expand, extend, embark.  
Expand: Tiefer gehen. Mehr verstehen.  
Extend: Vergangenes neu nutzen. Neues entscheiden.  
Embark: Loslegen. Experimentieren. Sich verändern.

# Was hinter 3E steckt

**| Kannst du lesen, musst du aber nicht |**

Ich nutze eine systemische Methodik für tiefgreifende, individuelle Veränderungsarbeit. Deutsch und Englisch gemixt, aber so ist es halt eingängig:

**3E – Do what matters: Expand, extend, embark.**

**Expand:** Tiefer gehen. Mehr verstehen.

**Extend:** Vergangenes neu nutzen. Neues entscheiden.

**Embark:** Loslegen. Experimentieren. Sich verändern.

Dahinter steckt u.a.: Transaktionsanalyse (Eric Berne), Neuentscheidungsmethodik (Goulding), systemische Kurzintervention (de Shazer), Gestaltarbeit (Perls)

**| An sich musst du vorab über meine Methodik wenig wissen – du wirst erleben, wie sie funktioniert... |**

# FAQs – häufige Fragen

## | Vielleicht fragst du dich das auch |

### „Muss man sich beim Coaching nicht gegenüber sitzen?“

Nein, du wirst erstaunt sein, wie gut man Nähe und Verständnis auch „remote“ aufbaut. Du brauchst einigermaßen gute Technik und eine ungestörte Umgebung.

„3E Coaching hört sich wie Psychotherapie an, ist es eine?“ Nein, das wäre unzulässig. Echte Veränderungsarbeit geht aber tief. Du kannst davon ausgehen, das ich als Master Organizational Psychology und systemischer Coach entsprechend ausgebildet bin.

### „Warum sollte ich mit dir als Coach arbeiten? Was zeichnet dich aus?“

Als „ü50“ habe mich selber immer wieder neu erfunden – beruflich und privat. Im Rahmen von Ausbildungen wurde ich selber therapiert – und habe gemerkt, dass Coaching mir mehr hilft: So entstand 3E Coaching und der Claim „Do what matters“.

„Was machst du sonst so?“ Neben 3E Coaching arbeite ich als Berater in einer Unternehmensberatung, führe dort Kolleg:innen und begleite organisationale Changes und Transformationen.

| Hast du noch andere Fragen, die dich davon abhalten loszulegen? Stelle sie mir... |

# KONTAKT

**René Wagener**

**Systemischer Coach und  
Unternehmensentwickler, Jurist und Mediator**

Partner für individuelle und organisationale  
Veränderungsarbeit und Transformation

3E Methode: Tiefer gehen, mehr  
verstehen, dein Drehbuch erneuern

| +49-(0)-176 628 25 654

| rene.wagener@beyondwhat.org

